

Yoga-Retreat

„YOGA & SUP“

03.07.-05.07.2020



Unser Aktiv-Coach Marianne ist seit 13 Jahren begeisterte und längst auch zertifizierte Yogini. Sie hat die klassische Yogalehrer-Ausbildung der Yoga Alliance absolviert und sich zusätzlich im sanften, sehr nachhaltigen Yin Yoga fortgebildet. Besonders gern praktiziert sie Vinyasa Yoga, das sie um Elemente aus dem klassischen Hatha Yoga ergänzt. Für die eingefleischte Vegetarierin und Leistungssportlerin ist diese ganzheitliche Bewegungspraxis inzwischen ein unverzichtbarer Teil Ihres Lebens.



Programm

FR, 3.07.2020

ab 15 Uhr

Anreise

„**Griaß di**“ im Sonnhof Alpendorf

17:30 Uhr

17:45 - 19 Uhr

Begrüßung im Ruheraum

YIN Yoga-Einheit „Ankommen & Entspannen“

SA, 4.07.2020

7:30 - 9 Uhr

SUP-Yoga

am Schwimmteich im Hotel Oberforsthof

11:30 - 16:30 Uhr

SUP-Tour

an einem schönen Salzburger See mit SUP-Yoga Einheit

17 Uhr

Sauna-Aufguss

Hildegard von Bingen-Aufguss

18 - 19:30 Uhr

YIN Yoga-Einheit

„Den Tag gemütlich ausklingen lassen“

SO, 7.07.2020

7:30 - 12:30 Uhr

Yoga auf der Meislsteinalm

mit Yoga-Brunch & leichter Wanderung

13 - 14 Uhr

15:15 Uhr

Meditations-Einheit „Loslassen & Entspannen“

„**Pfiat di**“ - Verabschiedung im Ruheraum

Yoga-Retreat

Das Yoga-Retreat „Yoga & SUP“ beinhaltet:

- 2 Nächte inkl. Verwöhn-Kulinarik mit veganer bzw. vegetarischer Option
- 6 Stunden Yoga in 3 Tagen
- davon 1x Yoga auf der Meislsteinalm mit Yoga-Brunch & 1x SUP-Yoga
- 1x SUP Tour an einen Salzburger See
- 1x Meditations-Einheit
- Late Check-Out (ohne Zimmernutzung)

2 Nächte ab € 366 pro Person

Zur Teilnahme an den Yoga-Retreats vom Sonnhof sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Teilnahme möglich für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre. Max. 10 Teilnehmer. Programmänderung vorbehalten.

SONNHOF ALPENDORF

Alpendorf 16, 5600 St. Johann i.P.
+43 6412 7271, info@sonnhof-alpendorf.at
www.sonnhof-alpendorf.at